Aprenda a enfrentar a ansiedade



-Ao tirar uma nota baixa, tememos por não passar de ano. Ao ficarmos para recuperação, sofremos o desconforto de estar atrasados em relação à turma. No vestibular, somos também vítimas da ansiedade.

Preocupações como essas podem nos ocorrer a qualquer hora e em qualquer situação. Aparentemente elas não passam de momentâneas, de uma forma ou de outra acabamos resolvendo. Mas o esforço que fazemos para elimina-las, por menor que seja, vai contribuir para aumentar nossa ansiedade.

É verdade que algumas pessoas "sofrem" menos com esses problemas e até com outros mais graves. Mas, de uma forma ou de outra, seu equilíbrio emocional também é afetado pelas mesmas preocupações, ainda que com menor intensidade.

Todos nós começamos a sentir os mais diversos tipos de ansiedade desde a infância. Nesse "aprendizado", o ambiente em que vivemos e as atitudes de nossos pais frente a determinadas situações exercem influência decisiva. E independente desses fatores, cada vez que um jovem não consegue realizar um desejo mais intenso, como passar no vestibular, sente ansiedade.

Atividades recreativas, seja qual for, propiciam um relaxamento muito grande. Por isso, ela é a mais indicada e freqüentemente usada para combater a ansiedade.

Quando a ansiedade persiste, surgem ainda tensão e inquietação; o sono e o apetite podem ser profundamente afetados. Essa obsessão pelo sofrimento pode deprimi-lo a ponto de prejudicar sua iniciativa e capacidade de concentração. O cansaço e a confusão mental às vezes levam a um tipo bastante comum de fuga: o jovem passa a sentir "complexo de inferioridade".

O lazer é a melhor arma contra a ansiedade. E um ótimo remédio para combater a ansiedade é a prática de esportes não competitivos que divertem e possibilita maior contato com a natureza. Divirta-se!

Quem tem filho ou irmão fazendo vestibular já sabe. A casa inteira acaba se envolvendo na prova. Pai e mãe entram em tamanha aflição que até parece que eles é que são os candidatos a uma vaga na faculdade. Calma! O nervosismo dos mais velhos atrapalha. Aumenta a tensão, o medo, a expectativa **-** como se a cobrança que o vestibulando faz dele mesmo já não fosse suficiente para tornar sua vida um inferno. Veja alguns conselhos que ajudarão os pais , irmãos, parentes e amigos a não aumentar a ansiedade dos candidatos.

Peça para que seus pais leiam!!!
E saiba também.



Nada de marcação. O nervosismo dos mais velhos atrapalha. Os pais tendem a liberar sua ansiedade por meio de censura ou cobrança. De nada adianta ficar martelando que o rapaz ou a moça deveria estudar mais. O interesse pelos estudos é uma coisa complexa que se desenvolve a partir de muitos fatores, entre os quais o próprio exemplo dos pais, o ambiente na escola, as pressões exercidas pelo grupo social, o temperamento e a ambição de cada um. É um equívoco imaginar que alguém possa transformar-se em um aluno esforçado só porque papai e mamãe, tomados por súbita ansiedade, começam a agir como sargento. Evite perguntar a todo o momento se o jovem está comendo bem, se está dormindo o bastante. Pode parecer demonstração de afeto, mas só enerva.

Não se meta a professor. Não há nada mais irritante para um candidato do que ficar sendo submetido a testes fora de hora. Os pais devem evitar fazer a checagem diária do conhecimento dos filhos. Também é contraproducente tentar ensinar na última hora aquilo que o filho não conseguiu ou não quis aprender em meses de preparação para o vestibular. É mais útil tornar o ambiente doméstico um lugar acolhedor. O momento é de proteção.

Mude de assunto. Se todos na família estão envolvidos com os exames, é natural que esse seja o assunto dominante em casa. Nem poderia ser diferente. Mas tenha a sensibilidade de falar sobre outros assuntos de interesse de seu filho ou filha.

Leve-o para passear. Uma boa idéia é surpreender o filho candidato com um convite para jantar fora ou ir ao cinema. É uma forma de mostrar que ele tem aliados dentro de casa.

Não se faça de vítima. Muitos pais não resistem e dão um jeito de lembrar que se sacrificaram financeiramente para dar boa escola ao filho e, agora, esperam a retribuição de seu esforço com a vitória no vestibular. Alguns adolescentes entram em pânico. Os pais colocam os filhos na escola porque sabem que esse é o seu dever. Culturalmente, não está estabelecido que os jovens devem pagar o investimento em algum momento de sua vida. A exigência nesse sentido é um fardo a mais para o jovem.

Não chantageie seu filho. O velho discurso do "se você entrar na faculdade ganha um carro ou uma viagem para o exterior" é dos mais catastróficos. O que deveria servir de incentivo se transforma em fonte inesgotável de nervosismo.

Respeite os limites de seu filho. Quando o candidato é reprovado, isso já é punição suficiente. Não aumente o martírio do seu filho com bobagens do tipo "Eu não falei?" Nenhuma reação negativa de sua parte mudará o passado, mas pode ser determinante para o futuro. Tente analisar com ele o que houve de errado.



As técnicas de relaxamento amenizam ansiedade do vestibulando. O estresse decorrente da proximidade do vestibular pode fazer com que o estudante sinta dores de cabeça, falta de ar, ansiedade, ou apresente depressão, problemas de pele, distúrbios alimentares, tiques nervosos e queda no rendimento dos estudos.

Para evitar esses problemas, técnicas de relaxamento são umas das soluções para os vestibulandos. Os estudantes podem fazer terapia, massagem, ou simplesmente caminhar na praia, visitar amigos, praticar algum tipo de esporte. O importante é que tenham uma atividade que os livre da tensão do concurso. Segundo psicólogos, um pouco de estresse é produtivo, mas a manutenção desse estresse durante todo o ano e em níveis altos acaba prejudicando os alunos e causando o chamado "branco", ou seja, o lapso de memória.

A idade, cada vez menor, com que o estudante presta vestibular é um dos grandes motivadores do estresse. Os estudantes ainda são adolescentes, nem sempre prontos a tomar uma decisão como a de escolher a profissão que enfrentará pelo resto da vida. Eles sentem dificuldade também em confrontar seu desejo de realizar determinado curso com o sonho dos pais, o que causa ainda mais ansiedade.

Outro agente causador do nervosismo, é a prática de cursinhos que fazem o vestibulando achar que já está na universidade. Alguns desses cursos voltados para candidatos, por exemplo de medicina, veste os alunos de branco como se fossem médicos. Dando aos alunos uma sensação que pode ser tirada no fim do ano, aumentando a decepção do candidato.

O trabalho no combate à ansiedade deve se concentrar no autoconhecimento do vestibulando e em exercícios de respiração, pulsação e movimentos compassados. Tudo serve para que conheçam suas capacidades e limites e se sintam mais relaxados para produzir melhor nos estudos, garantem especialistas.

O Poder da massagem Entre as técnicas de relaxamento está a massoterapia. O resultado é considerado imediato. Após uma primeira sessão, o vestibulando já se sente melhor e mais confiante. De fato, muitos chegam a comentar que esta a ponto de enlouquecer, sem se cuidar direito, cheios de preocupações. Isso é devido ao local do corpo com muita tensão acumulada que precisa de uma terapia dessas para melhorar.

Os diversos tipos de massagem orientais como shiatsu, do-in, tui ná, reflexologia e até raike, aliados a fitoterapia que utiliza chás e plantas e a aromaterapia, têm o objetivo de aliviar as tensões, diminuir o estresse, e melhorar, conseqüentemente, o lado psicológico dos vestibulandos.

Consulte um terapeuta e descubra os principais pontos a serem trabalhados de acordo com o seu problema. Nessa consulta, tente se abrir, fale das dores ou do que sente e o tratamento via relaxamento se tornará mais fácil.